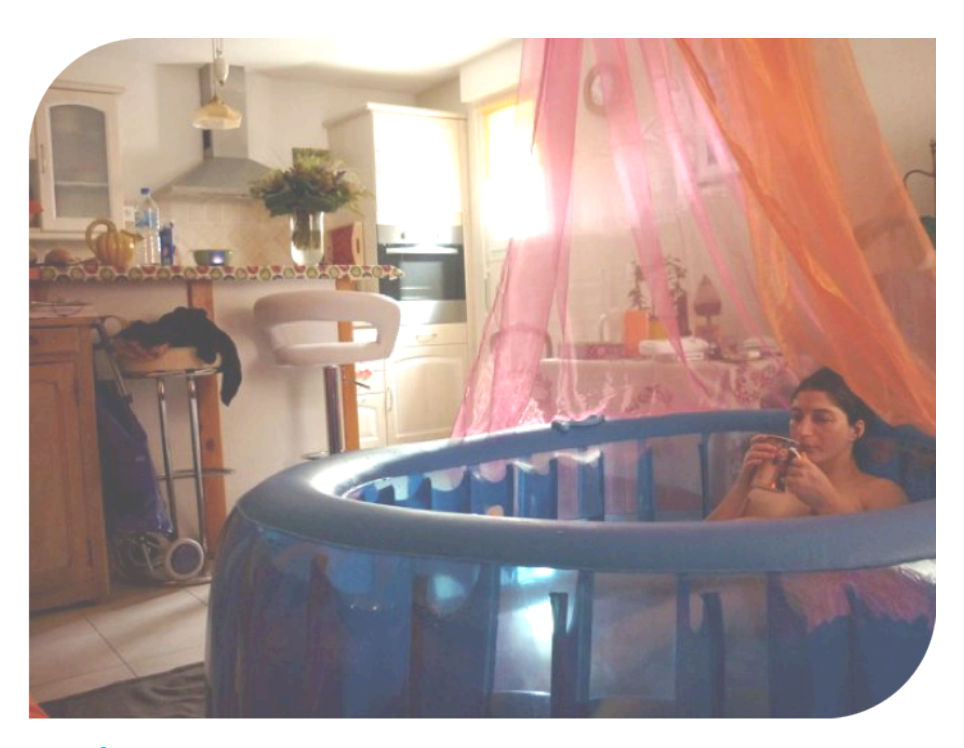


Made in Water

Mode d'emploi traduit de l'anglais par Magali Favre, traductrice professionnelle, domiciliée en Ardèche et maman de trois enfants.

La piscine de naissance



Découverte de la piscine de naissance :

Nous recommandons aux mamans de se familiariser avec la piscine de naissance 2 à 3 semaines avant le terme prévu de leur grossesse.

S'entraîner à utiliser la piscine de naissance vous permettra de savoir combien de temps va nécessiter le remplissage, quel type de raccord sera nécessaire pour le branchement à l'alimentation en eau et quel espace vous devrez prévoir pour installer la piscine.

Ne voyez pas cet entraînement comme une contrainte, profitez-en pour allumer quelques bougies et vous détendre avec votre compagnon, imaginez votre futur bébé et visualisez sa naissance de façon positive, prenez des photos ou filmez cette séance d'entraînement et vous aurez ainsi des souvenirs précieux à ajouter à votre album de naissance.

Pour éviter le débordement de la piscine

1- Gonflage de la piscine :

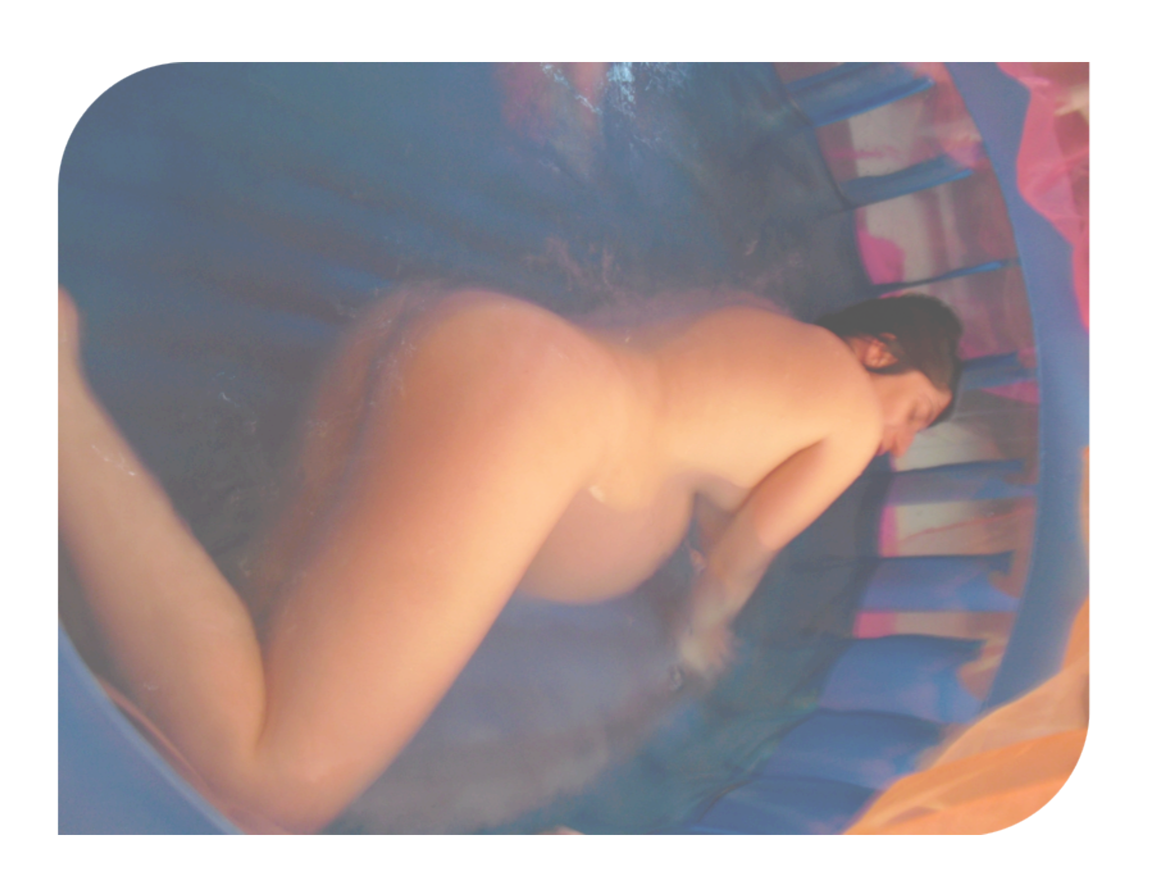
- Avant de gonfler la piscine, assurez-vous que l'anneau de fermeture de la valve d'air est bien serré.
- Gonflez les parois de la piscine jusqu'à ce qu'elles soient bien tendues (vous devez pouvoir vous appuyer sur les parois sans qu'elles s'écrasent sous votre poids).
- Si les parois de la piscine s'affaissent après le remplissage cela signifie que la piscine n'est pas assez gonflée. Retirez le bouchon de la valve noire et ajoutez de l'air jusqu'à ce que la piscine reprenne sa forme initiale et soit bien ferme.

2- Profondeur adéquate de l'eau :

- Pour commencer, remplissez la piscine jusqu'au au niveau indiqué par le constructeur.
- Une fois que la future maman est installée dans la piscine, ajoutez davantage d'eau **si c'est nécessaire**.

3- Pour éviter de détériorer la piscine :

- Ne remplissez jamais la piscine avec de l'eau au-delà de 39 degrés Celsius car cela pourrait fragiliser et endommager le plastique.
- La piscine de naissance est prévue pour un usage unique. Mais, en vous munissant d'une bâche de protection de 5 m x 5 m d'épaisseur de 1 mm minimum, vous pourrez réutiliser la piscine autant que vous le souhaiterez . Remarque importante : vous pourrez éventuellement réutiliser la piscine de naissance comme piscine de jeu pour vos enfants, toutefois son usage répété comme piscine de naissance nécessitera d'utiliser de grandes quantités d'eau ce qui pourra altérer les jointures et entrainer des fuites d'eau ultérieures. La piscine de naissance sans bâche de protection n'est pas destinée à des usages répétés. Assurez-vous de vider la piscine peu après chaque utilisation.
- Vous devez manipuler la piscine avec beaucoup de soin afin d'éviter de la percer,



Gonflage de la piscine

AVERTISSEMENT en cas de temps froid :

Par temps froid, le matériau de la piscine (vynil) est très fragile; ainsi nous vous recommandons vivement d'attendre une journée après réception de la piscine avant de la gonfler.

Vous aurez besoin d'une pompe électrique ou d'une pompe manuelle avec trois embouts différents pour s'adapter aux différentes valves.

La plupart des pompes sur batterie n'ont pas assez de puissance pour gonfler la piscine de naissance jusqu'à pleine pression. Pour ce faire il est préférable d'utiliser une pompe à pied de 3 à 5 L, une pompe manuelle ou une pompe électrique.

1 – Déballer la piscine sur une surface propre en vous assurant de l'absence de toute pointe ou objet coupant.Vous pouvez mettre une couverture ou un tapis pour isoler la piscine du sol.

2 - Commencez à gonfler le fond de la piscine. Ouvrez la valve blanche, insérer l'embout approprié et gonflez jusqu'à ce que le fond de la piscine soit bien ferme. Retirez l'embout et fermez la valve.

3 – Gonflez les parois de la piscine au moyen de la grosse valve noire sur le côté.

La valve noire :

Cette valve comprend deux parties. La première partie est un bouchon qu'il faut dévisser pour insérer l'embout de la pompe et gonfler la piscine. La deuxième partie est le bouchon de base que vous desserrez uniquement pour dégonfler rapidement la piscine.

Assurez-vous que la valve est bien serrée au niveau de la paroi de la piscine. Dévissez le bouchon supérieur et fixez-y l'embout de la pompe nécessaire au gonflage.

Cette valve a la particularité de vous permettre d'ajouter davantage d'air si nécessaire, même lorsque la piscine est pleine d'eau.

La petite valve blanche située sur le côté de la paroi sert uniquement au dégonflage (voir la rubrique dégonflage et rangement de la piscine)

Si vous gonflez la piscine pour la première fois, laissez-la gonflée pendant quelques heures avant de la remplir afin de vérifier qu'elle n'a pas de fuites (voir la rubrique Contrôle des éventuels défauts de fabrication)

Nettoyage de la piscine

Dans le cas d'une location : L'usage d'une bâche de protection à usage unique est obligatoire.

Dans le cas d'un usage de piscine de loisir :
Une fois que la piscine est vide, vous devez en laver l'intérieur et l'extérieur avec de l'eau savonneuse et tiède (le liquide vaisselle est idéal) et au moyen d'un chiffon doux. Rincez la piscine à l'eau claire (si vous avez un jardin et un tuyau d'eau ce sera plus facile) puis désinfectez l'intérieur de la piscine à l'aide d'un produit conforme aux recommandations du fabricant, essuyez convenablement et laissez sécher complètement avant de remballer.

Remplissage de la piscine

Si vous remplissez la piscine de naissance pour la première fois, remplissez seulement le fond de la piscine et assurez-vous qu'il n'y a pas de fuites.

Pour remplir la piscine, vous avez besoin d'un tuyau propre et d'un embout de branchement pour connecter ce tuyau à votre robinet. Différents modèles d'embouts de branchement sont disponibles, selon la taille de votre tuyau, en droguerie ou sur notre site internet.

Lorsque vous avez connecté votre tuyau à votre robinet, vous pouvez commencer à remplir la piscine. Commencez toujours par verser quelques centimètres d'eau froide au fond de la piscine avant de verser de l'eau chaude afin de ne pas endommager le plastique. Idéalement, versez directement de l'eau tiède si vous disposez d'un mitigeur. Mettez un thermomètre dans l'eau afin d'en vérifier la température et vous assurer qu'elle ne sera pas trop chaude.

Note : Si la piscine se détend sous le poids de l'eau, gonflez-la davantage au moyen de la première valve noire jusqu'à ce qu'elle reprenne sa forme initiale.

Température

Dans le cas d'une location : L'usage d'une bâche de protection à usage unique à l'intérieur de la piscine de naissance est obligatoire.

Cœur de famille

Un thermomètre flottant permet de contrôler facilement la température. Au début du travail, la plupart des parturientes se sentent à l'aise avec une température comprise entre 35 et 37°C. La gestion de la température est plus facile si vous laissez le tuyau d'arrivée d'eau branché et que au moyen d'un seau vous remplacez régulièrement des quantités d'eau de la piscine par de l'eau chaude arrivant directement du tuyau (attention à tenir l'arrivée d'eau chaude éloignée de la maman). La piscine doit être approvisionnée en eau chaude toutes les heures environ; c'est une tâche essentielle des accompagnants ou de la doula. Au cours de la deuxième partie de l'accouchement (lors de l'expulsion du bébé), la température doit être maintenue à 37 – 37,5°C afin que le bébé naisse à une température équivalente à la température du sang.
(nota : la température baisse de 0,5 °c par heure environ avec la parturiente à l'intérieur)

Vidange de la piscine

La vidange de la piscine est plus facile si vous utilisez une pompe à eau délivrée par le fabricant ou tout autre fournisseur .Toujours allumer la pompe lorsqu'elle est immergée dans l'eau. La piscine peut également être vidée en siphonnant la plus grosse partie de l'eau ou à l'aide d'un seau (ce qui prend beaucoup de temps). Lorsque vous pompez ou que vous siphonnez l'eau, assurez-vous qu'aucune matière solide n'obstrue la pompe ou le tuyau, si vous utilisez un filtre cela vous évitera ce désagrément. Tout résidu se trouvant au fond de la piscine pourra être évacué aux toilettes.

Accessoires de nettoyage

Il est possible de jeter les tuyaux après usage ou de les nettoyer à l'eau claire puis de les plonger dans une solution désinfectante en prenant soin d'éliminer les poches d'air (dans une baignoire ou dans la piscine). Puis vous les laisserez sécher pendant le temps recommandé par le fournisseur du produit désinfectant (si vous avez utilisé le tuyau pour vidanger la piscine). Les pompes à eau se lavent en les faisant fonctionner à l'eau claire.

Dégonflage et rangement de la piscine

1 – Dévissez la valve noire à la base afin d'évacuer la plus grosse partie de l'air. Dégonflez aussi le fond de la piscine à l'aide du petit embout de la pompe jusqu'à éviction complète de l'air.

2 – Une petite quantité d'air persiste dans les parois de la piscine. Remettez en place la valve noire et finissez de vider la piscine à l'aide de la petite valve blanche. Insérez l'embout approprié et continuez de dégonfler les parois avec la pompe jusqu'à éviction complète de l'air (la piscine est toute plate et peut être pliée).

3 – Repliez les parois sur le fond de la piscine; pliez la piscine en deux dans le sens de la longueur puis roulez-la et remettez-la dans son emballage. Stockez a à l'abri du froid et de l'humidité.

Nota :
Toute piscine louée doit être rendu dans son carton d'emballage d'origine, nettoyée et pliée .Tous problèmes survenus durant l'utilisation (usure, casse, matériel incomplet) doivent être signalés lors de la restitution ou la première utilisation.
Pour tous renseignements, s'adresser à la maison de naissance ou à l'association Cœur de famille de votre région.

Piscine de naissance

Remerciements à Magali Favre, traductrice professionnelle et maman de 3 enfants pour sa générosité.
A Nathalie Pérarnaud pour les photos et la mise en page.

Location de la piscine de naissance : 40 euros / la semaine
Vente : 170 euros l'unité
S'adresser à l'association Cœur de famille de votre région.
Association parentale d'Information et d'Entraide autour de la Naissance, de l'Education et de la Santé.

Cœur de Famille Pau

Association loi 1901 : J.O du 6 avril 1994 reconnue d'intérêt général et d'utilité publique.

e-mail : contact@coeurdefamille.org

Maison de naissance

70, rue Carnot 64000 PAU

Tél : 05 59 14 76 73

Site : **www.coeurdefamille.org**

Cœur de Famille Pays basque

Association loi 1901 : J.O du 15 Juin 2013 reconnue d'intérêt général.

e-mail : cœurdefamille.pb@gmail.com

Maison pour tous

6, avenue Albert Le Barillier

64 600 Anglet

Tél : 06 51 86 32 27

site : www.coeurdefamillepaysbasque.weebly.com